

NUTRICOIDE

Is je lichaam verzuurd?

Als je antwoord op de meerderheid van de volgende vragen 'ja' is, betekent dit dat je problemen hebt met de verzuring van je lichaam. Het alkalisch dieet kan een antwoord bieden op jouw noden!

Vragen:

- Heb je vaak last van terugkomende bacteriële en virale infecties zoals griep en verkoudheden?
- Voel je je vaak moe en futloos?
- Doen je botten en spieren vaak pijn? Of heb je regelmatig last van pijn in de rug?
- Heb je last van osteoporose?
- Heb je problemen met je galblaas (bijvoorbeeld galstenen)?
- Heb je een droge huid? Dof haar? Uitvallend haar?
- Is je huidteint niet perfect? Zijn er vlekken, eczeem en roodheden?
- Heb je last van een slechte concentratie en vergeet je vaak dingen?
- Is je gewicht niet stabiel? Heb je het gemakkelijk of moeilijker om gewicht te verliezen?
- Heb je last van stemmingswisselingen?

Wat zijn de tekenen van verzuring van het lichaam?

Donkere kringen onder de ogen, hoofdpijn, indigestie, puistjes, frequente verkoudheden, duizeligheid, misselijkheid, bitter of zuur in de mond, beslagen tong, blozen, lichamelijke zwakte zijn enkele van de symptomen van overmatige zuurgraad.

Als je lichaam verzuurd is, verlies je veel energie. Hierdoor is het ook moeilijk om een juiste pH waarde van het bloed te kunnen handhaven. Dit omdat de energie bijvoorbeeld wordt gebruikt om gewichtstoename te onderdrukken.

De gevolgen van verzuring

Een hoge zuurtegraad kan ernstige ziektes teweegbrengen zoals hoge bloeddruk, atherosclerose, diabetes, osteoporose, kanker, degeneratieve artritis, maar ook algemene problemen zoals vermoeidheid, gebrek aan concentratie, slaapstoornissen, nerveuze spanning, depressie, frequente infecties, constipatie, broze nagels en haaruitval.

Laten we dus aandacht besteden aan de selectie van de producten die we consumeren. Gezondheid en welzijn zijn immers de moeite waard. Producten die verzuring veroorzaken, hoeven niet echt zuur te smaken. Maar welke producten zijn dan 'zuur' en moeten worden vermeden, om de zuurtegraad balans in evenwicht te houden? Wanneer u een gezond leven wilt leiden, mag de inname van 'zure' producten niet hoger zijn dan 20% van uw dagelijkse voeding.

Product die je dient te vermijden!

Deze producten moet je volledig uitsluiten in je dieet:

- Dranken met cafeïne (koffie, cola)
- Vettig vlees
- Alcohol
- Junk food (ook gebakjes, taarten, cakes, koekjes, ...)
- Frisdrank
- Vette kazen

Volgende producten mogen wel, maar in beperkte maken. Zorg ervoor dat deze producten niet meer dan 20% vertegenwoordigen van je maaltijd.

- Gerst
- Havermout
- Rijst
- Pasta
- Varkensvlees
- Rundvlees
- Eieren